





Pomysł na grykę

 annika

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 8 porcji

Składniki:

Kasza gryczana - 1 torebka

Mięso mielone - 300 g

Czosnek - 2 ząbek

warzywa na bulion - 1/2 kg

Siemię Iniane - 1 garść

Sól, pieprz, zielona pietruszka - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gotujemy na wolnym ogniu w lekko osolonej wodzie, ale nie całkiem do miękkości. Studzimy.

KROK 2: Przygotowujemy bulion, niektórzy preferują kostki rosółowe, ja gotuję warzywa z przyprawami.

KROK 3: Do wystudzonej kaszy dodajemy mięso mielone, jajko, zieloną pietruszkę, czosnek, sól, pieprz. Wszystko łączymy w jednolitą masę, dodając bułki tartej lub siemienia Inianego aby masa się "skleiła".

KROK 4: Formujemy niewielkie kulki mięsno - gryczane i wrzucamy do gotującego się bulionu. Na niewielkim ogniu gotujemy około pół godziny. W wersji dla dorosłych podaję z sosem pieczarkowym, ziemniakami i surówką, a dla dzieci pulpeciki z gotowanymi warzywami z wywaru i ziemniakami rzecz jasna.